



GUIDA ALLA REGOLAZIONE DELLA SEDUTA EMBODY™





1 REGOLAZIONE DELLA RECLINAZIONE (TILT)

Inclinarsi leggermente in avanti. Portare la leva di limitazione del tilt in alto/bloccata (leva sul lato posteriore sinistro).

2 REGOLAZIONE DELLA PROFONDITÀ E DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

Inclinare completamente il joystick e abbassare al massimo il sedile.

Appoggiare le gambe sulla punta dei piedi, per non gravare sul sedile con il peso delle cosce.

Far scorrere delicatamente in avanti o indietro le maniglie che si trovano a sinistra e a destra del sedile fino ad ottenere la profondità desiderata (regolabile su 6 posizioni), quindi lasciare le maniglie per bloccare il sedile.

REGOLAZIONE CORRETTA

Accertarsi che vi sia una certa distanza tra la parte posteriore della gamba e il bordo del sedile; in questo modo si riduce la pressione esercitata sui bicipiti femorali o sui polpacci.



3 REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEI BRACCIOLI

Premere il pulsante che si trova sotto il poggiatesta per sollevarlo o abbassarlo.

I braccioli non devono interferire con la superficie di lavoro e pertanto vanno regolati al di sotto della stessa.

REGOLAZIONE CORRETTA

Le braccia devono poggiare sul bracciolo senza provocare il sollevamento delle spalle.



4 REGOLAZIONE DELLA LARGHEZZA DEI BRACCIOLI

Appoggiare entrambe le mani su un bracciolo per spingerlo verso l'esterno o l'interno.

I braccioli possono essere regolati senza esercitare molta forza, ma mantengono la loro posizione se sottoposti a movimenti involontari.

La larghezza dei braccioli dipende dalla larghezza delle spalle. I braccioli si allargano per consentire di sedersi o alzarsi velocemente dalla sedia

REGOLAZIONE CORRETTA

I gomiti devono essere allineati alle spalle.



5 REGOLAZIONE BACKFIT™

La regolazione Backfit è molto importante. Permette di adattare lo schienale alla curvatura dell'intera schiena e di mantenere la testa correttamente allineata rispetto allo schermo del computer.

Allontanare il busto dallo schienale. Per la regolazione iniziale, ruotare completamente in avanti (senso orario) la manopola di angolazione.

Tornare ad appoggiarsi allo schienale.

PER CHI HA LA SCHIENA DRITTA (curvatura tra le regioni toracica e lombare poco accentuata)

Ruotare completamente in senso orario la manopola di regolazione Backfit, quindi ruotarla un poco alla volta in senso antiorario, fino a quando la schiena poggia completamente sullo schienale.

In questo modo la testa sarà sostenuta nella posizione corretta, con gli occhi alla giusta angolazione rispetto allo schermo del computer. Il sostegno lombare è minimo. Chi ha la schiena dritta ha bisogno di poco sostegno perché la curvatura lombare è assente.

Le altre sedie non sempre sostengono la schiena in modo adeguato, causando lo spostamento all'indietro della testa. Per compensare tale spostamento e allineare la testa allo schermo si tendono i muscoli delle spalle e del collo, sottoponendoli a un'inutile tensione.

PER CHI HA LA SCHIENA CURVA (regione toracica spinta in avanti e regione lombare spinta all'indietro)

Ruotare completamente in avanti (senso orario) la manopola di regolazione Backfit. La parte superiore della schiena subirà una spinta in avanti e lo sguardo sarà diretto verso il pavimento.

Ruotare la manopola di regolazione Backfit in senso antiorario per lasciare più spazio alla curvatura toracica e consentire alla testa e allo sguardo di sollevarsi.

Con questa regolazione si ottiene un maggiore sostegno della regione lombare.

Con altre sedie, chi ha la schiena curva subisce una spinta in avanti. Le spalle ruotano in avanti e la testa e gli occhi tendono ad abbassarsi. A compensazione di tale spostamento, i muscoli delle spalle e del collo entrano in tensione per sollevare la testa e allineare lo sguardo allo schermo, oppure ci si sposta leggermente in avanti con il corpo (incurvandosi).



6 REGOLAZIONE DEL TILT

Allontanare il busto dallo schienale.

Sganciare la leva di limitazione del tilt e abbassarla completamente

Reclinarsi leggermente sulla sedia.

Volendo, è possibile limitare il tilt spostando la leva verso l'alto.

REGOLAZIONE CORRETTA

Se risulta difficile reclinare la sedia, allentare la tensione ruotando la manopola di tensione del tilt in senso antiorario.

Se la sedia si reclina troppo facilmente, aumentare la tensione ruotando la manopola in senso orario.

Ora è possibile sperimentare il benefico effetto dello schienale stretto e del profilo morbido della sedia, che garantiscono la massima libertà di movimento.

Spostatevi da un lato all'altro o in avanti e all'indietro sulla sedia, spostate le braccia in avanti e all'indietro o lasciatele cadere lungo i fianchi.

Indipendentemente dalla vostra corporatura, forma o curvatura spinale, e in qualunque ambiente di lavoro la si utilizzi, Embody permette al corpo di muoversi nel modo più naturale.

Godetevi la ritrovata libertà. Non state fermi.